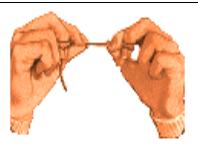


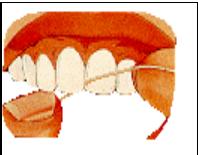
របៀបប្រើប្រាស់កាប់សំអាតធ្លូ (Dental Floss)

- ចូរកាត់ខ្សោដីមួយសំអាតធ្លូប្រើដែល ១៥-២០ អិន (៤៥-៥០សង្គមទៅម៉ោង) ហើយ រីខ្សោទៅ (ប្រមាណ ១២អិន ឬ ៣០ សង្គមទៅម៉ោង) និងប្រាមេដរបស់អ្នក ។



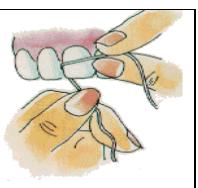
- រីខ្សោដីលើសល់ទៅលើប្រាមេដរបស់អ្នក ប្រាមេដនេះ សំរាប់ទៅខ្សោក្នុងក្នុងកាប់សំអាតធ្លូ ។

- ចូរទៅខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូដែលនឹងជាប់មេដែល និងប្រាមេដរបស់អ្នកឡើងបានតិច ហើយទុក ខ្សោទោះប្រមាណ ៣០សង្គមទៅម៉ោង ដែលបានពិនិត្យថាដែនាំនៃវិរបស់អ្នក ។



- ចូរចាប់ខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូទៅដាក់ចន្ទាន់ធ្លូលើសំអាតធ្លូដោយ ដុលទាញខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូម៉ា ។ មិនត្រូវទាញក្នុងក្នុងកាប់ខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូ ។ ខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូត្រូវមិនត្រូវបានដាក់ដោយខ្សោក្នុងកាប់ខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូ ។

- ចូរទៅខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូនេះឡើងបានជាប់នឹងធ្លូ ។ ដុលទាញខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូម៉ា នៅតាមចំណេះដឹងនៃកាប់សំអាតធ្លូដែលក្រោម ។



- ចូរដុលទាញខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូដែលបានដុលទាញដោយខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូ ។ ចូរក្នុងកាប់សំអាតធ្លូដែលបានដុលទាញដោយខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូ ។ ចូរក្នុងកាប់សំអាតធ្លូដែលបានដុលទាញដោយខ្សោក្នុងកាប់សំអាតធ្លូ ។
- ចូរប្រើប្រាស់កាប់សំអាតធ្លូឡើងបានមួយដំណឹងក្នុងកាប់សំអាតធ្លូ ។

This material was made possible by funds received from the California Department of Health Services, Refugee Health Section, under Grant #99-85832. This brochure was developed by the Alameda County Refugee Health Program.

ការប្រើប្រាស់ក្នុងកាប់សំអាតធ្លូ មានសុខភាពល្អ

សំរាប់មនុស្សពេញវេយ



August 2000 - Cambodian
Keep Your Teeth Healthy: For Adults

ព្រំអាហារដែលធ្វើឡើម្ចានសុខភាពល្អ

-  ចូលរួមដែលបានប្រើប្រាស់និងបានប្រើប្រាស់ឡើង ក្រោមពាក្យជាប្រព័ន្ធដែលបានប្រើប្រាស់ឡើង និងបានប្រើប្រាស់ឡើង។
 -  ដើរសរុបជាពាក្យដែលមានជាតិស្អើ និងជាតិដើរស្អើ។
 -  បើអ្នកចូលរួមដែលបានប្រើប្រាស់ឡើង ត្រូវយាមុនដើរស្អើឡើងទាំងអារម្មណ។

ការប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ពាណិជ្ជកម្ម

-  ប្រាសដុសធ្លើល្អប្រចាំថ្ងៃ និងប្រចាំសប្តាហួក ចូរពិនិត្យមិនប្រាសទេ នៅពេលបាន និងប្រើបានជាប្រព័ន្ធដឹកសារ និងប្រព័ន្ធទីផ្លូវបានប្រើបាន។
 -  ប្រាសដុសធ្លើល្អប្រចាំថ្ងៃ និងប្រចាំសប្តាហួក ចូរពិនិត្យមិនប្រាសទេ និងប្រព័ន្ធទីផ្លូវបានប្រើបាន។
 -  ត្រូវបានប្រើបានជាប្រព័ន្ធដឹកសារ និងប្រព័ន្ធទីផ្លូវបានប្រើបាន។

ពេលដែលត្រូវដំឡើងជាសម្រាប់អក្សរខ្លួន



ចូរដៃក្រោសជុលដ្ឋាន ពេលក្រោសជុលដ្ឋានទៅ៖ ចាបដើមវក បពេលរមាយនសភាគដចចុបភាគទេៗ ។

ការប្រើប្រាស់ផែនទានទីមករា

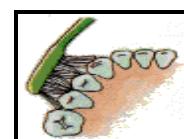
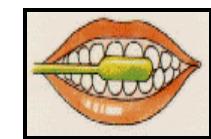
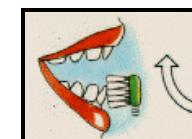
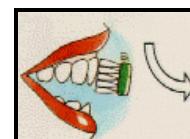
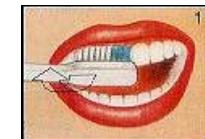
- ចូរទិញត្រាំងឈាលផ្ទេរដែលមានជាតិក្បរាយ (Fluoride) ដើម្បីទប់ទល់កំណើងផ្ទេរពុក។
 - បើអ្នកត្រូវការរៀបចំឈាលផ្ទេរដែលមានជាតិសេសអូមួយ សំរាប់ផ្ទេរអ្នកមានបានក្នុងក្រឡាអនុញ្ញនៅលើអកទិន្នន័យដែលមានជាតិក្បរាយ។

ការផ្តល់សំអាតដើម្បីបង្កើតប្រព័ន្ធទិន្នន័យ

-  ឯករាជ្យសំអាតជូឡូឡូបានយ៉ាងហេចណាល់ពីវិធី ក្នុងមួយថ្ងៃ -
លេខត្រួត និងមុនពេលគិត; ឯករាជ្យជូឡូឡូក្រាយពេលព័ត៌មានហានុច
មិនមែន ដើម្បីការអនុវត្តន៍ ។

របៀបដុសសំអាតធ្វើឡើងត្រីមត្រូវ

៩. ចូរដាក់ប្រាសទេជាប់នឹងផ្ទុក ម្មានហើយការ
ធ្វើអាយអក្សារា ផ្ទុកមានមុខភ័ណិ និងអង្គរ
 ១០. ចូរបើប្រាសដូសលាងពីអក្សារាលួសមកចុងផ្ទុក
ដើម្បី សំអាតអាមេរិកចូលឱ្យចេញពីចេន្ចោះអក្សារា
ផ្សេងៗ



- ូរដុសក្រឡូបុង៖ ក្រឡូប់ឡើងលួចបានមួយ
ហើយខ្សោ មួយ។



៣. ក្រុមយោលដូសសំភាគធ្វើត្រាជាដីក្រាប់បាយ
ចូរដូសសំភាគធ្វើត្រាជាដីក្នុង ដួចរបៀបអ្នក
សំភាគធ្វើត្រាជាដីក្រាប់បាយទៅទៅ ។



៤. ចូរដុសសំអាតពិធ្យេងទោស្សារ៉ាន់គ្រប់ដែលអ្នកទំនាក់។

- ចិនសែលកម្មាធង្វាត់របស់អ្នក ដើម្បីការពារកិន
សុយ ក្រោម៖ មេរាត និងកំឡែងកំទិវារាងជាប់នឹង
អេក្រិតរបស់អ្នក ។